

◆ Εφαρμογή στρατηγικών ενίσχυσης  
κινήτρων συμμετοχής στα σπορ ατόμων  
σε απεξάρτηση.

◆ 2021

**Γιάννης Θεοδωράκης**  
**theodorakis@pe.uth.gr**

# Για τους λάτρεις του τζόκινγκ

2019 διάλεξη

Πως να σας πείσω να ασχοληθείτε με το τρέξιμο.

Μεταανάλυση 2019, 230.000 άτομα τη σχέση τους με το τρέξιμο και τις πιθανότητες θνησιμότητας από πολλές τις κατηγορίες ασθενειών καρκίνου και καρδιοαγγειακών.

Πράγματι, όσοι και όσες ασχολούνταν συστηματικά με το τρέξιμο, είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιοαγγειακές παθήσεις, και 23% από καρκίνο, σε σχέση με τα άτομα που δεν έτρεχαν.

Η έρευνα έδειξε ότι ακόμα και μια φορά τρέξιμο την εβδομάδα, είναι πολύ καλύτερο από άτομα που δεν τρέχουν καθόλου.

- [Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, Stamatakis E, Liangruenrom N, Grgic J, Titze S, Biddle SJ, Bauman AE, Oja P. \(2019\). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. DOI:10.1136/bjsports-2018-100493.](#)

# Όσοι τρέχουν συστηματικά ...και στους αγώνες και στις προπονήσεις και στη ζωή...

- έχουν λιγότερο άγχος, ελέγχουν την κατάθλιψη, το θυμό και την ένταση
- μαθαίνουν να ζουν υγιεινά,
- αγαπάνε και **απολαμβάνουν** αυτό που κάνουν
- έχουν αυτοπεποίθηση
- βάζουν σωστούς στόχους
- συγκεντρώνονται καλύτερα ακόμα και στα δύσκολα
- Ζουν περισσότερο και καλύτερα
- σκέφτονται έξυπνα και θετικά

# **Γιατί τρέχουμε;**

*Για τα κιλά, τη χοληστερίνη, την καρδιά, την κρίση του μεσήλικα, τον αέρα στο πρόσωπο, τον ιδρώτα στο σώμα, τον ήχο της αναπνοής, την απόδραση, το άγχος, την κατάθλιψη, την χαλάρωση, την κίνηση; Την ελευθερία; Την εσωτερική ισορροπία, την ειρήνη με τον εαυτό μας, την ανακάλυψη των ορίων; Την ενδυνάμωση στο μυαλό και το σώμα; Την επαφή με τη φύση;*

*Βρείτε τους δικούς σας λόγους.*

*Οι σωστοί στόχοι είναι μια δεξιότητα ζωής που πραγματικά έχει αποτελέσματα, στον εργασιακό χώρο, στην εκπαίδευση, στην ψυχολογία της υγείας, στο management, και βέβαια στα σπορ.*

- ◆ Κάποια πράγματα εξαρτώνται αποκλειστικά από μάς, και κάποια άλλα είναι πάνω από τον δικό μας έλεγχο.
- ◆ Να εστιάζεις στον εαυτό σου και σε ότι μπορείς να ελέγξεις.
- ◆ Μικρά βήματα, μεγάλα οράματα
- ◆

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ SMART

- ◆ **Συγκεκριμένοι.** Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν επακριβώς τις πρέπει να γίνει.
- ◆ **Μετρήσιμοι.** Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι, ποσοτικοί.
- ◆ **Κατεύθυνση .** Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.
- ◆ **Ρεαλιστικοί.** Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογιζόμενων των πιθανών εμποδίων.
- ◆ **Χρονικά καθορισμένοι.** Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται να επιτευχθούν στο κατάλληλο χρόνο.
- ◆ **Προσωπικοί- αυτοκαθοριζόμενοι.** Οι στόχοι πρέπει να τίθενται από τον ίδιο το συμμετέχοντα.

## Οι στόχοι

- Με έμφαση στην καλή απόδοση και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.
- Στη διαδικασία μέσω της οποίας θα φτάσουν στην απόδοση.
- Συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι, λίγο δύσκολοι αλλά ρεαλιστικοί.
- Χρονικά καθορισμένοι, και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.
- Ατομικοί και προσωπικοί.
- Σε ομαδικές δραστηριότητες, επίσης ατομικοί που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.
- Με συστηματική καταγραφή και αξιολόγηση, και επανακαθορισμό.

## Οι επιδράσεις

- Χτίζουν την αυτοπεποίθηση, για τον αθλητισμό και τη ζωή.
- Παρακινούν και δημιουργούν δεσμεύσεις.
- Κάνουν τα άτομα υπεύθυνα και καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο.
- Βοηθούν τους αθλητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα.
- Ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία.
- Βελτιώνουν την ποιότητα της προπόνησης.
- Καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες.

## Η απόδοση

- Ο ασφαλέστερος δρόμος για τη βελτίωση

# Τι καλλιεργούν οι στόχοι, στα σπορ και στη ζωή;

Παρόμοιες ψυχολογικές δεξιότητες δεν θέλουμε και στις θεραπευτικές κοινότητες;





***Πως να τρέξεις 10, 20, 30, 40 χιλιόμετρα;***

**Αν η άσκηση ζωντανεύει, ξυπνάει το σώμα, στα άτομα υπό απεξάρτηση,**

**Το τρέξιμο 10 χιλιομέτρων το ζωντανεύει 10 φορές παραπάνω.**

# ΕΚΤΥΠΩΣΤΕ αυτή τη σελίδα και χρησιμοποιή στε την κάθε μέρα

Πριν ξεκινήσεις το περπάτημα για σήμερα, σκεψου για λίγο την αναπνοή σου και κάνε την παρακατω ασκηση αναπνοης:

*Ανέπνεε ήρεμα και φυσιολογικά. Καθώς εισπνέεις, σκέψου “μέσα”. Καθώς εκπνέεις σκέψου “έξω”. Σκέψου “... μέσα... και ...έξω..., μέσα... και... έξω..”. Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου στην αναπνοή και το μέτρημα και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου.*



Την εβδομάδα αυτή θα προσπαθήσω να περπατήσω με γρήγορο ρυθμό για:

30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες

## **ΑΝ ΜΕΤΡΑΤΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΑΛΛΑΞΕ ΤΟ, ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ**

Την εβδομάδα αυτή θα προσπαθήσω να τρέξω:

30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες

Πόσο σίγουρος είσαι για αυτό;

Απόλυτα σίγουρος 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος

Καθώς θα περπατώ ή θα τρέχω, θα.....

Συγκεντρώνομαι στην αναπνοή μου και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο. Συγκεντρώνομαι στα βήματα και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο.

Οι σκέψεις που εγώ επιλέγω να επαναλαμβάνω συχνά είναι:

## Στόχοι για τη ζωή μου

Αυτή την εβδομάδα ο στόχος που βάζω για τη ζωή μου είναι

*Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;*

*Απόλυτα σίγουρος/η 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος/η*

## Μεθοδολογία

Στόχοι:

- ❖ Εκπαίδευση στον καθορισμό στόχων
- ❖ Μεταφορά δεξιοτήτων στη θεραπεία ΔΧΟ
- ❖ Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

5 εβδομάδες

3 συνεδρίες / 75 λεπτών /εβδομάδα

Συμμετέχοντες: n=14

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

Ερασιτεχνικός αγώνας 10K



RACE	Relatedness	Autonomy	Competence	Education
Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς	Ανατροφοδότηση από ομότιμους	Παροχή ελεύθερης επιλογής > Αριθμό προπονητικών συνεδριών/ εβδομάδα > Ένταση > Με ποια άτομα	Σταδιακή επιβάρυνση Εστίαση σε προηγούμενη επιτυχία Αυτό-παρακολούθηση Ανατροφοδότηση από εκπαιδευτή	Καθορισμός στόχων
	Συναισθηματικό «μοίρασμα»			
	Εποπτευόμενο πρόγραμμα			
	Συμμετοχή εκπαιδευτή			

Χρονικά σημεία μέτρησης

Πρόγραμμα άσκησης						
Εβδομαδιαία φόρμα καθορισμού στόχου	1 <sup>η</sup> εβδ	2 <sup>η</sup> εβδ	3 <sup>η</sup> εβδ	4 <sup>η</sup> εβδ	5 <sup>η</sup> εβδ	1 μην
Συνολικό Χιλιομετρικό στόχο /εβδομάδα	X	X	X	X	X	
Αυτοπεποίθηση επίτευξης στόχου	X	X	X	X	X	
Στρατηγικές κινητοποίησης επίτευξης στόχου (κείμενο)	X	X	X	X	X	
Αυτοπεποίθηση εφαρμογής των Στρατηγικών κινητοποίησης	X	X	X	X	X	
Εβδομαδιαίοι θεραπευτικοί στόχοι (κείμενο)	X	X	X	X	X	
Σύνδεση προπονητικών και θεραπευτικών στόχων		X	X	X	X	
Μετα-παρακολούθηση						
Συχνότητα καθορισμού στόχων						X
Αντιλαμβανόμενη σύνδεση						X

## Αποτελέσματα



«...η προσπάθεια μου να πέτυχω τον ένα στόχο δυναμώνει και τον άλλον...»

«...είναι από τα πράγματα που με έχουν κρατήσει στην κοινότητα...»

«...νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου...»

«...Νιώθω όμορφα όταν τρέχω ...κάνω κάτι για τον εαυτό μου...»

«...είναι συνέχεια της νέας ταυτότητας που φτιάχνω...»

«...με βοηθάει στη σκέψη...με βοηθάει να σκέφτομαι τον στόχο μου...»



### Μετα-παρακολούθηση

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>S.D</i>
<i>Συχνότητα χρήσης καθορισμού στόχων</i>	13	8,55	,69
<i>Αντιληπτή σύνδεση με την θεραπεία</i>	13	8,69	,85



«...με βοήθησε να αναγνωρίζω τις αδυναμίες μου και να τις διορθώνω...»

«...με έμαθε να λειτουργώ με συνέπεια, σταθερά και μεθοδικά για να ανεβάσω την απόδοση μου...όπως και στην θεραπεία μου...»

«...κατάλαβα ότι αν βάλεις δύσκολους-προκλητικούς στόχους και τους καταφέρνεις νιώθεις όμορφα...»

«...με την συγκέντρωση μπορώ να καταφέρω πράγματα που στην αρχή φαίνονται δύσκολα...»

# Άλλους στόχους που έβαλαν για την προπόνηση και τη ζωή

- Αφοσίωση στην προπόνηση
- Σύνδεση με την ομάδα
- Μείωση του καπνίσματος
- Θετική σκέψη
- Συγκέντρωση στο ρυθμό και την αναπνοή
- Άδειασμα του μυαλού
  
- Περισσότερη αφοσίωση στο θεραπευτικό πρόγραμμα- το ένα βοηθά στο άλλο
- Με κράτησε στην κοινότητα
- Μια νέα ταυτότητα
- Καθαρό σώμα και μυαλό

# Μάθε να γράφεις τους στόχους σου

Στόχος 1	Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό χιλιομέτρων που καλύπτουν στην προετοιμασία (για παράδειγμα 60 χιλιόμετρα την εβδομάδα), και συγκεκριμένο ρυθμό, στις διάφορες φάσεις της προπόνησης.	Σημειώστε εδώ τους δικούς σας προσωπικούς στόχους, παρόμοιους με το παράδειγμα.
Στόχος 2	Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό των ημερών που θα ασκηθούν, για παράδειγμα 5 ή 6.	
Στόχος 3	Να ορίζουν συγκεκριμένο ρυθμό που θα ακολουθήσουν στην κυρίως προπόνηση. Για παράδειγμα σε ένα long run των 6.00 λεπτών, το χιλιόμετρο τα πρώτα 5 χιλιόμετρα, και στη συνέχεια 5.15 λεπτά το χιλιόμετρο τα επόμενα 15 χιλιόμετρα.	
Στόχος 4	Η συστηματική καταγραφή όλων των παραπάνω σε ένα ημερολόγιο.	
	Η τεχνολογία και οι διάφορες συσκευές GPS προσφέρουν εύκολα αυτές τις δυνατότητες καταμέτρησης των στόχων και των επιδόσεων.	

**Αρχάριος για συμμετοχή σε λαϊκούς δρόμους μέχρι 10KM**

**Στόχος 1<sup>ος</sup>  
για 6 μήνες**

**150-250 λεπτά την εβδομάδα τρέξιμο χαλαρό.**

**Στόχος 2<sup>ος</sup>  
για 6 μήνες**

**Τρέξιμο χαλαρό για 5-6 ώρες την εβδομάδα.**

**Στόχος 3<sup>ος</sup>  
για 6 μήνες**

**Τρέξιμο χαλαρό 5 ώρες την εβδομάδα, όπου θα καλύπτεται μια απόσταση (πχ. 30 KM).**

**Εστιάζουμε όταν τρέχουμε: στη ρυθμική αναπνοή, στους σφυγμούς 130-150**

**Στόχος 4<sup>ος</sup>  
για 6 μήνες**

**Τρέξιμο περίπου 30 χιλιόμετρα την εβδομάδα, όπου κάποια χιλιόμετρα θα έχουν μέσο ρυθμό 6.30 με 7.00 λεπτά το χιλιόμετρο.**



## **Για όσους τρέχουν μεγαλύτερες αποστάσεις και θέλουν να πετύχουν κάτι παραπάνω**

**Να προετοιμάζονται για χρόνια**

**Στόχος 1<sup>ος</sup> :** Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό χιλιομέτρων που καλύπτουν στην προετοιμασία και συγκεκριμένο ρυθμό, στις διάφορες φάσεις της προπόνησης.

**Στόχος 2<sup>ος</sup> :** Να ακολουθούν αυστηρό πρόγραμμα σε προπόνηση, διατροφή, τρόπο ζωής.

**Στόχος 3<sup>ος</sup> :** Να γράφουν σε ένα πίνακα όλες τις παραπάνω πληροφορίες κάθε μέρα.

**Στόχος 4<sup>ος</sup> :** Να μάθουν να εστιάζονται είτε στο ρυθμό, είτε στην αναπνοή, είτε στα βήματα και την αναπνοή, είτε σε ερεθίσματα έξω από το σώμα.

**Στόχος 5<sup>ος</sup> :** Να ορίζουν συγκεκριμένο χρόνο ανά χιλιόμετρο, είτε στις προπονήσεις είτε στους αγώνες

**Το απόλυτο λάθος είναι να εστιάζονται στο μετάλλιο ή τη θέση, 1<sup>η</sup>, 2<sup>ης</sup>, 3<sup>η</sup>.**

# Τι άλλο είναι το τρέξιμο. Άσκηση του μυαλού και του σώματος

## Παράδειγμα

**«Έχω άλλο ένα χιλιόμετρο  
μπροστά μου»  
«one mile to go»,  
«ένα χιλιόμετρο ακόμα».**

Τεμαχίζοντας τις υπεραποστάσεις

**« Έχω 10 χιλιόμετρα να τρέξω»**

Χτυπάω τα χέρια,

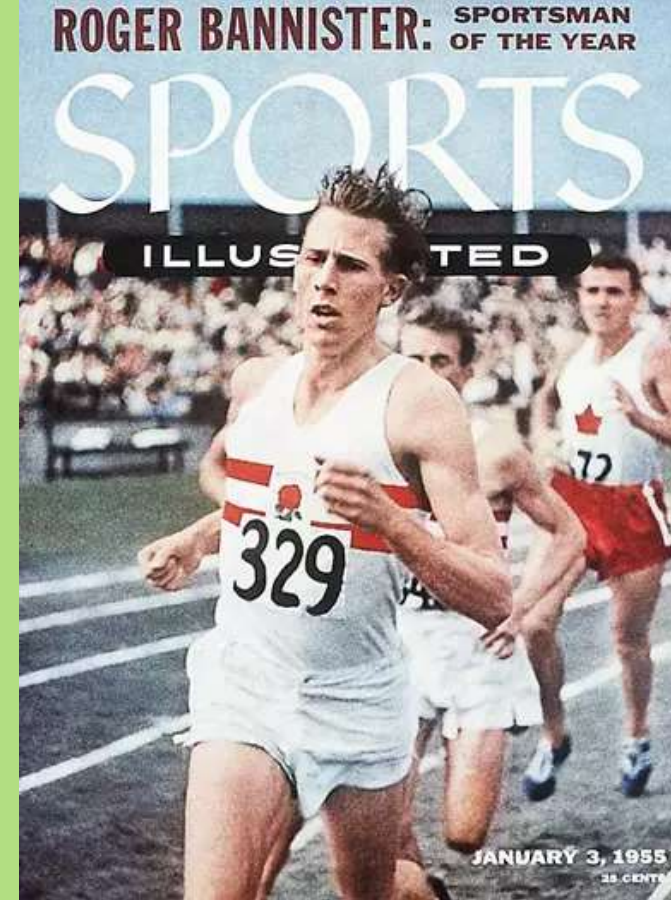
*Άσκηση του μυαλού και του σώματος.  
Η τέχνη της θετικής σκέψης*

- ◆ **Με τίποτα δεν τερματίζω  
σήμερα στο χρόνο μου.**
- ◆ **Σκέψου μόνο το ρυθμό,  
Σκέψου την αναπνοή**



## *Τι άλλο μας διδάσκει ένας αγώνας δρόμου. Οι προφητείες επαληθεύονται*

- ◆ Το 1954 κανένας δεν πίστευε ότι μπορεί να τρέξει το μίλι, σε χρόνο κάτω από 4 λεπτά. Μόνο ο Μπάνιστερ το πίστευε και τότε το 1954 έσπασε το ρεκόρ αυτό. Το εντυπωσιακό είναι ότι την αμέσως επόμενη χρόνια το πίστεψαν περισσότεροι και περίπου 12 άτομα έσπασαν το ρεκόρ αυτό. Στην ψυχολογία αυτό το λένε αυτοεκπληρούμενη προφητεία.
- ◆ **Μια προφητεία μπορεί να είναι ότι η ανεξάρτηση είναι στα χέρια μας ή στα πόδια μας.**



*Το τρέξιμο εναντίον των ουσιών. Τι είναι το τρέξιμο  
μεγάλων αποστάσεων*

- ◆ Είναι κατά βάθος δημιουργική διαδικασία.
- ◆ Σε όλη τη ζωή τρέχουμε να προλάβουμε, στη δουλειά, στην οικογένεια, στο σχολείο, **αλλά τρέχουμε με άγχος.**
- ◆ Ως δρομείς όμως τρέχουμε για να μαθαίνουμε **να διαχειριζόμαστε το άγχος**, να διαχειριζόμαστε πιο παραγωγικά την καθημερινότητα, τη ζωή. Τρέχουμε φιλοσοφώντας για τη ζωή.
- ◆ Και ο δρομέας να σκέφτεται και να ζει απλά.
- ◆ Τι θέλει; Να έχει απλά ένα δρόμο μπροστά του και να το διατρέχει

# ***Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων βελτιώνει την προσωπικότητα***

- ◆ Καλλιεργεί την αυτοπειθαρχία
  - ◆ Την εγκράτεια
  - ◆ Τη εσωτερική ενεργοποίηση
  - ◆ Την ψυχική ισορροπία
  - ◆ Τον υγιεινό τρόπο ζωής
  - ◆ Τον έλεγχο της διατροφής
  - ◆ Τον έλεγχο των συναισθημάτων
  - ◆ Μας προετοιμάζει για τα δύσκολα
  - ◆ Η ζωή είναι ένας διαρκής μαραθόνιος
- 
- ◆ Τα ίδια δεν θέλουμε να καλλιεργήσουμε και στις  
θεραπευτικές κοινότητες;

# ***Πρόταση:***

## ***Τι λένε αυτοί που τρέχουν σε μαραθώνιους***

- ◆ Οι υπερβολές πληρώνονται.
- ◆ Να είσαι ταπεινός
- ◆ Να γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος
  
- ◆ Μέσα από το τρέξιμο καταλαβαίνεις, ότι μόνο όταν προσπαθείς, βελτιώνεσαι. Χωρίς εξωτερική βοήθεια.
- ◆ Μόλις το καταλάβεις αυτό αυξάνεται η σιγουριά και η αυτοπεποίθησή τους για τους αγώνες, αλλά πολύ γρήγορα αυτή η αίσθηση μεταφέρεται σταδιακά σε καθημερινά πράγματα και έγνοιες, στη δουλειά, στο σπίτι, στις κοινωνικές σχέσεις

Στόχος γενικός	Στόχος Συγκεκριμένος	Στόχος χρονικά καθορισμένοι	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνω για να πετύχω το στόχο	Πως θα το αξιολογώ και θα το παρακολουθώ
Να χάσω κιλά	Να χάσω 10 κιλά	Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα μάθω να υπολογίζω τις θερμίδες των τροφών,</li> <li>• Θα μετράω και θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα/</li> <li>• Θα περιορίσω τα γλυκά,</li> <li>• Θα τρώω ελάχιστα το βράδυ</li> <li>• Θα τρώω πολλά φρούτα και σαλάτες/</li> <li>• Θα τρώω ελάχιστα λίπη και αρκετές πρωτεΐνες/</li> <li>• Θα περπατάω πολύ και δεν θα αποφεύγω να χρησιμοποιώ τα μέσα μεταφοράς</li> <li>• Θα γυμνάζομαι 5 ώρες την εβδομάδα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα ζυγίζομαι μια φορά την ημέρα</li> <li>• Θα γράφω κάθε μέρα</li> <li>• Τα κιλά,</li> <li>• Τις θερμίδες που κατανάλωσα</li> <li>• Τις ώρες που γυμνάστηκα.</li> </ul>



Τι δραστηριότητα επιλέγεις	Ποιος είναι ο στόχος σου	Στόχος Πόσες φορές την εβδομάδα	Γράψε τι έκανες την πρώτη εβδομάδα συνολικά	Στόχος της επόμενης εβδομάδας	Γράψε τι έκανες τη δεύτερη εβδομάδα	Γράψε τι έκανες την τρίτη εβδομάδα	Γράψε τι έκανες την τέταρτη εβδομάδα
Περπάτημα							
Τρέξιμο							
Άσκηση σε γυμναστήριο							
Ομαδικό άθλημα							

Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2015). Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. Kallipos.gr.  
[http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el)

